

قدم تا ترک سیگار برای همیشه

همه ما از خطراتی که سیگار کشیدن برای سلامتی دارد باخبر هستیم، اما با این حال ترک این عادت به هیچ عنوان کار ساده ای نیست. فرقی ندارد یک نوجوان سیگاری باشید یا شخصی باشید که روزی یک پاکت کامل سیگار می کشد. ترک کردن می تواند برای شما بسیار کار دشواری باشد.



همه ما از خطراتی که سیگار کشیدن برای سلامتی دارد باخبر هستیم، اما با این حال ترک این عادت به هیچ عنوان کار ساده ای نیست. فرقی ندارد یک نوجوان سیگاری باشید یا شخصی باشید که روزی یک پاکت کامل سیگار می کشد. ترک کردن می تواند برای شما بسیار کار دشواری باشد.

نیکوتین موجود در سیگار یک راهکار سریع و قابل اعتماد برای افزایش چشم انداز و از بین بردن استرس است پس برای اینکه در ترک سیگار موفق باشید، نه تنها باید در رفتار تان تغییر ایجاد کنید و با علایم فقدان نیکوتین کنار بیایید بلکه باید یک راه سالم تری برای کنترل حالات و رفتار خود بیابید.

با یک برنامه درست می توانید این اعتیاد را برای همیشه ترک کنید زیرا که ترک سیگار فقط به معنی دور ریختن سیگارهای تان نیست. سیگار کشیدن یک نوع اعتیاد است. مغز به نیکوتین وابسته می شود و بدون آن احساس ناخوشایندی خواهید داشت. بنابراین برنامه ریزی قبل از شروع به ترک بسیار اساسی و مهم است.

دلیل تصمیم خود برای ترک

برای این که انگیزه کافی داشته باشید، به یک دلیل قوی و شخصی برای ترک سیگار نیاز دارید. این دلیل می تواند محافظت از خانواده تان در برابر دود سیگار باشد یا کاهش ابتلا به سرطان ریه، بیماری های قلبی و غیره و یا حتی برای جوان به نظر رسیدن و احساس جوانی کردن. بنابراین دلیلی پیدا کنید که به قدری قوی باشد که شما را از روشن کردن سیگار باز دارد.

یک تاریخ برای ترک سیگار انتخاب کنید

کارشناسان پیشنهاد می کنند به جای اینکه خیلی ناگهانی سیگار کشیدن را کنار بگذارید، یک تاریخ برای ترک سیگار شخص کنید زیرا که به شما وقت کافی برای برنامه ریزی و آماده سازی می دهد. زمانی را در دو هفته آتی انتخاب کنید تا وقت کافی برای آماده شدن داشته باشید بدون این که انگیزه تان را از دست بدهید زیرا همان طور که برای قبولی در یک امتحان باید از قبل درس بخوانید، برای ترک سیگار نیز باید از قبل آمادگی داشته باشید.

برای نیکوتین جایگزین داشته باشید

هنگامی که سیگار کشیدن را کنار می گذارید، فقدان نیکوتین باعث سردرد، تغییر در خلق و خو و کاهش انرژی در شما می شود. ولع برای تنها یک پُک سیگار بسیار دشوار است. درمان های جایگزین نیکوتین می تواند این میل ها را مهار کنند.

تحقیقات نشان می دهد انواع آدامس، آب نبات و چسب های نیکوتینی شانس موفقیت شما در ترک سیگار را بالا می برد. برخی افراد ممکن است طعم آدامس یا آب نبات نیکوتینی را دوست نداشته باشند و ترجیح دهند از چسب نیکوتینی استفاده کنند و یا برعکس عده ای ممکن است چسباندن مکرر چسب های نیکوتینی را آزاردهنده دانند. عده ای حتی از ترکیب این دو استفاده می کنند. البته همه افراد نیاز به استفاده از درمان جایگزینی نیکوتین ندارند اما تعداد زیادی از افراد این درمان را مفید می دانند.

چه زمان هایی سیگار می کشید؟

یکی از مسائل مهمی که می تواند در ترک سیگار به شما کمک کند، شناسایی زمان هایی است که می خواهید سیگار بکشید. این شامل موقعیت ها، فعالیت ها، احساسات و مردم است. یادداشت کردن زمان هایی که سیگار می کشید به شما کمک می کند تا بدانید چه چیزهایی باعث سیگار کشیدن شما می شود. بنابراین شما می توانید با برنامه ریزی درست از این محرک ها دوری کنید.

از مشاوره کمک بگیرید

برخی ممکن است در زمان ترک سیگار نیاز به مشاور داشته باشند. مشاوره با شخصی که در این زمینه تخصص لازم را دارد می تواند بسیار مفید باشد اما باید این را هم در نظر داشت که مشاوره باب میل همه نیست.

ورزش کنید

میل به سیگار کشیدن محدودیت زمانی دارد و معمولاً به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد. بنابراین برای کمتر شدن این میل باید یک چیز جایگزین پیدا کرد. اگر هنگام میل به روشن کردن سیگار روی یک صندلی بشینید و منتظر بمانید تا این میل از بین برود، تحمل این مساله برای تان دشوارتر خواهد شد.

به جای این کار پیشنهاد می شود به قدم زدن بپردازید. برای اینکه هواس خودتان را پرت کنید بهترین کار ورزش کردن است. زیرا که ورزش باعث کاهش استرس و در نتیجه کاهش میل به سیگار کشیدن می شود.

سیگارهای الکترونیکی؟

با وجود افراد بسیاری که با استفاده از سیگارهای الکترونیکی توانسته اند سیگار کشیدن را ترک کنند، دلایلی موجود است که استفاده از سیگارهای الکترونیکی را منع می کند. هیچ یک از آزمایش های کلینیکی تا به حال نشان گر تاثیر مثبت سیگارهای الکترونیکی نبوده اند. بنابراین مفید بودن آن ها به هیچ عنوان مشخص نیست.

سازمان غذا و دارو این محصول را تایید نمی کند بنابراین برای یک مصرف کننده مشخص نیست که به چه میزان نیکوتین و دیگر سموم وارد بدنش می شود.

از آنجایی که در حال حاضر سازمان غذا و دارو، درمان های جایگزین نیکوتین را تایید کرده است بنابراین پیشنهاد می شود که به جای سیگارهای الکترونیکی از این محصولات جایگزین نیکوتین استفاده شود.

از پزشک کمک بگیرید

برخی داروها میل به سیگار را کاهش می دهند و از لذت سیگار کشیدن می کاهند. داروهای دیگری نیز موجودند که علایم ترک نیکوتین همچون افسردگی و مشکلات تمرکزی را کاهش می دهند. در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید.

بر کمک خانواده و دوستان خود تکیه کنید

به خانواده و دوستان و افراد نزدیک به خود درباره برنامه ترک سیگار تان بگویید. آن ها می توانند شما را تشویق کنند و هنگامی که تحریک به روشن کردن سیگار می شوید شما را منصرف کنند.

همچنین می توانید در جلسات گروهی ترک سیگار نیز شرکت کنید. حتی چند جلسه هم می تواند مفید واقع شود.

فعالیت های آرامش بخش انجام دهید

یکی از دلایلی که افراد سیگار می کشند این است که نیکوتین باعث ایجاد آرامش در فرد می شود. به محض اینکه سیگار را ترک کردید، به راه های جایگزینی برای آرامش خود نیاز خواهید داشت.

موارد زیادی برای این هدف وجود دارد. می توانید ورزش کنید، به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید، با دوستانتان معاشرت کنید، به جلسات ماساژدرمانی بروید و یا به تفریح بپردازید. سعی کنید در هفته های اول ترک سیگار از موقعیت های پراسترس دوری کنید.

محیط خانه را تمیز کنید

زمانی که آخرین سیگار خود را کشیدید، تمامی جاسیگاری ها و فندک های خود را دور بریزید. لباس های خود را بشویید تا دیگر بوی سیگار ندهند. فرش ها و لوازم خانه را نیز تمیز کنید. از خوشبوکننده های هوای برای زدودن بوی سیگار استفاده کنید.

اگر در ماشین خود نیز سیگار می کشیدید، آن را نیز به طور کامل تمیز کنید. نباید چیزی ببینید یا بو کنید که سیگار کشیدن را به یادتان بیاورد.

احساسات ناخوشایندتان را کنترل کنید

مدیریت احساسات ناخوشایندی همچون استرس، افسردگی، تنهایی، ترس و اضطراب یکی از رایج ترین دلایلی است که بزرگسالان سیگار می کشند. هنگامی که روز سختی را می گذارید، به نظر می رسد که سیگار تنها دوست شما است.

با تمامی فراق خاطری که سیگار برای فرد فراهم می کند اما بسیار مهم است که یادمان باشد که راه های سالم تری هم برای کنترل احساسات ناخوشایند وجود دارد.

در سعی کردن مکرر کوتاهی نکنید

بسیاری از افراد بارها سعی می کنند تا اینکه بالاخره موفق به ترک همیشگی سیگار می شوند. اگر در حین ترک، سیگار روشن کردید به هیچ عنوان انگیزه تان را از دست ندهید. در عوض به این فکر کنید که چه چیزی باعث لغزش شما شده است. دلایلی چون احساسات و یا موقعیت مکانی. از این اطلاعات استفاده کنید برای عزمی راسخ تر و همین که دوباره تصمیم به سعی مجدد گرفتید، یک تاریخی را در ماه جاری انتخاب کنید.

میوه و سبزیجات بخورید

به هیچ عنوان هنگام ترک سیگار رژیم نگیرید. تحریم بیش از حد بدن به راحتی می تواند نتیجه معکوس داشته باشد. در عوض همه چیز را ساده پیش ببرید و سعی کنید بیشتر از میوه ها، سبزیجات، غلات و پروتئین های بدون چربی در رژیم غذایی خود استفاده کنید. این مواد غذایی برای کل بدن تان مفید هستند.

جایزه خود را انتخاب کنید

از فواید ترک سیگار علاوه بر تاثیرات آن بر سلامتی می توان به تمام پولی که قبلا صرف خرید سیگار می شده و حال می توان آن را پس انداز کرد اشاره کرد.

به خود پاداش دهید و بخشی از این پول پس انداز شده را صرف تفریح تان کنید.

نتایج ترک سیگار بر سلامتی را بدانید

به محض این که سیگار را ترک می کنید، تاثیرات مثبتی در سلامتی بدن تان رخ می دهد. تنها بعد از ۲۰ دقیقه، ضربان قلب تان به حالت عادی باز می گردد. در یک روز میزان کربن منواکسید خون تان کاهش پیدا می کند. بعد از دو تا سه هفته احتمال وقوع سکته قلبی در شما کمتر می شود. در طولانی مدت احتمال ابتلا به سرطان ریه و دیگر سرطان ها نیز کاهش پیدا می کند.

ماهنامه مطب - دکتر احمد قاسم - رییس شورای سیاست گذاری نشریات سلامت محور